ದೀರ್ಘಾಯು



ಸಂಪುಟ ೩೩ | ಸಂಪಾದಕ : ಡಾ। ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್. | ಸಂಚಿಕೆ ೬

ಒಳಪುಟಗಳಲ್ಲಿ........

೧೯೮೬ ಆಗಸ್ಟ್

೭೦ ಪೈಸೆ

(ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 8 – 00)

DEERGHAYU.

KANNADA ~ MONTHLY.

Jesharaj Studio

ದಿ ಸದ್ವೈದ್ಯಶಾಲಾ (ಪ್ರೈವೇಟ್) ಲಿಮಿಟೆಡ್

ನಂಜನಗೂಡು.

—o—

70 ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಜನಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ
ನಂಜನಗೂಡು ಟೂತ್ ಪೌಡರ್, ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಿಗಳು
ಮತ್ತು
ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆ

ಭಿಷಗ್ರತ್ನ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾನ್ ಬಿ. ವಿ. ಪಂಡಿತರ

ಓಜೋಲ

ರಕ್ತವರ್ಧಕ ಮತ್ತು
ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಸಿದ್ಧೌಷಧ



ಮಾಧುರಿ

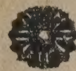
ಮನೋಹರ ಸುವಾಸನೆಯ
ಅಗರಬತ್ತಿ

ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಕ್

ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಮಧುರ ಸೌರಭವನ್ನು ಬೀರುವ
ಕರವಸ್ತ್ರ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ

ನೀಲ

ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಸೊಂಪಾಗಿ
ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.



ಆಮೋದಿನಿ

ಸ್ವರವರ್ಧಕ ಮನಮೋಹಕ
ಮಾತ್ರೆ.

ಶಾಖೆಗಳು :

ಮೈಸೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು, ಮಂಗಳೂರು.

ಸಂಪುಟ ೩೩ | ದೀರ್ಘಾಯು ದರ್ಶನ | ೧೯೮೩
ಸಂಚಿಕೆ ೬ | | ಆಗಸ್ಟ್

ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆಗೆ ದ್ರೋಹ ಬೇಡ

ದೃಷ್ಟಿಯು ಅಂದ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಚೆಂದ, ಮನಕ್ಕೆ ನಂದ. ಅಷ್ಟರಿಂದ ತಣಿಯದ ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಮಾನವ ಆ ಸೊಬಗನ್ನು ಸೆರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯ ಹಿರಿತನವನ್ನು ಮೆರೆಸುವನು, ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆಯ ಕಕ್ಕುಲತೆಯ ಕುವರನಾಗದೆ ಅವಳ ಒಡೆಯನಾಗಲೆಳಸುವನು.

ಅದರಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಜ ಸಂತಸದ ಸಿರಿ ಹರಿದುಳಿವ ಬಾಳಿನ ಕ್ಷಣಿಕ ಭೋಗದ ಸೋಗಾಗುವುದು; ಅದರಿಂದ ಹಲವು ಬೇನೆಗಳ ಭೂತಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವನು.

ಮಾನವನು ತನ್ನ ಆ ಬುದ್ಧಿಯ ಬೂಟಾಟಿಕೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಬದುಕಿನ ಬೇರಿಗೇ ಸಾವಿನ ಸಂಕಟವೊಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅಂತಹ ನೆಲೆಗೆಟ್ಟ ತಿಳಿಗೆಟ್ಟ ತಾಳಗೆಟ್ಟ ಕುಣಿತದಿಂದ ಪಡೆದ ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟ ಬುದ್ಧಿಯ ಸಿದ್ಧಿಗಳೇ ಇಂದು ಜಗಜೀವನದ ಸುತ್ತಲೂ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರದೂಷಣ, ಪೃಥ್ವೀ ಪ್ರದೂಷಣ, ಪೇಯ ಪ್ರದೂಷಣ, ಪುಷ್ಟಿ ಪ್ರದೂಷಣಗಳ ವಿಷವ ಕುತ್ತು ಮುತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಅಂತಹ ತಿಳಿಗೇಡಿ ಮಾನವನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಲೆಂದು ಸುಭಾಷಿತಕಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ **"ಅಖಿಲೇಷು ವಿಹಂಗೇಷು ಹಂತ ಸ್ವಚ್ಛಂದಚಾರಿಷು । ಶುಕ ಪಂಜರ ಬಂಧಸ್ತೇ ಮಧುರಾಣಾಂಗಿರಾಂ ಫಲಂ ।"** ಎಂದರೆ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಸವಿ ಸಂಗೀತ ಸುರಿದು ಸಂತಸದ ಹಾರಾಟದಿಂದ ಹರುಷ ನೀಡಿದ ಗಿಳಿಯೇ! ಬುದ್ಧಿಗೆಟ್ಟ ಮಾನವನು ಪಂಜರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

—**ತಾರಾದಾಸ.**

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ

ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ೧೯೮೬ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ಉಚಿತವಾಗಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಪಡೆದವರ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ವರದಿ

ಹೊಸ ರೋಗಿಗಳು : 747] [ಒಟ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 7345

ಕಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ:- ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ 19, ಸಂಧಿವಾತ (Rhematism) 36, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (Hyperacidity) 8, ಮೂರ್ಛಾರೋಗ (Epilepsy) 3, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (Piles) 2, ಭೇದಿ (Diarrhoea) 17, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು (Blood pressure) 18, ವಾಂತಿ 4, ಪಿತ್ಥಗಂಧೆ (Allergic urticaria) 7, ದೌರ್ಬಲ್ಯ (Weakness) 3, ಹೃದ್ರೋಗ (Heart diseases) 5, ಜ್ವರ (Pyrexia) 55, ಕಾಮಲಾ (Jaundice) 3, ಕೆಮ್ಮು 21, ಕ್ಷುದ್ರರೋಗ 2, ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು (Skin diseases) 49, ಮಲಬದ್ಧತಾ (Constipation) 3, ಮೂತ್ರದೋಷ 7, ಪಕ್ಷಾಘಾತ (Paralysis) 2, ತಾರುಣ್ಯ ಪಿಟಿಕಾ (Pimples) 13, ಮಧುಮೇಹ (Diabetes) 13, ನೆಗಡಿ (ಶೀತ) (Coryza) 54, ಆಮಶಂಕೆ (Dysentry) 3, ರಕ್ತದೋಷ 8, ಶೋಥಮುಖ (Oedima) 11 ಉಬ್ಬಸ (Asthma) 76, ಸ್ವರಭಂಗ 1 ಬಿಳಿತೊನ್ನು (Leukoderma) 16, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು 30, ಎದೆನೋವು 2, ವಾತರೋಗಗಳು, 72 = 567.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ:- ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ 2, ಭೇದಿ 5, ವಾಂತಿ 5, ಜ್ವರ 6, ಪಿಟಿಕಾ ಜ್ವರ, Chicken pox & [Measles] 3, ಕಾಮಲಾ 1, ಕೆಮ್ಮು 3, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು (Whooping cough) 1, ಚರ್ಮರೋಗ 4, ಮೂತ್ರದೋಷ 4, ನೆಗಡಿ 4, ರಕ್ತದೋಷ 4, ಉಬ್ಬಸ 4, ಯಕೃತ್ ರೋಗ [Liver diseases] 2, ಫಕ್ಕರೋಗ [Rickets] 1 = 46.

ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ:- [Gynecological diseases]: ಪ್ರದರ (ಬಿಳಿಸೆರಗು ಕೆಂಪುಸೆರಗು) 22, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು 16, ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ರೋಗಗಳು 9, ಬಾಣಂತಿಯರೋಗಗಳು 9, ಪ್ರಜನನಾಂಗ ರೋಗ 1 =50

ಶಲ್ಯಶಾಲಾಕ್ಯ ತಂತ್ರ ವಿಭಾಗ (Surgical & E.N.T. Diseases): ಆಗಂತು ವ್ರಣ [Wounds] 7, ಚರ್ಮಕೀಲಕ [Warts] 6, ಚಿಪ್ಪ (Finger Vitto) 1, ಹಲ್ಲಿನ ಮತ್ತು ಒಸಡಿನ ರೋಗ [Teeth and Gum diseases] 5, ಸುಡುವಿಕೆಯಿಂದಾದ ವ್ರಣಗಳು (Burns) 1, ಗಂಟಲಿನ ರೋಗ [Throat diseases] 8, ಕಿವಿಯ ರೋಗಗಳು [Ear diseases] 2, ಮೂಗಿನರೋಗಗಳು (Nasal diseases) 4, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು Eye diseases) 3, ನಿಜವ್ರಣ (Ulcers) 2, ಪಾದದಾರಿ 6, ತಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ರೋಗಗಳು 35, ಕುರುಗಳು (Absceses) 4,= 84

32ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಕನಕಪುರ ರೋಡ್, 7ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಜಯನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 082. ಫೋನ್ : 608535.

ಕೆಲಸದ ಸಮಯ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8-30 ರಿಂದ 12-30 ಸಂಜೆ 4 ರಿಂದ 5-30

ಚಂಚಲಚಿತ್ತದ ರೋಗಿಗಳು

ಡಾ॥ ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್

ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಗಳಿಂದ ರೋಗ ಪರಿಹಾರವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ, ಎಂಬ ಭಾವನೆಯು ಬಹುತರರಿಗಿದೆ. ತಡವಾಗಿ ಗುಣವಾದರೂ ಸ್ಥಿರವಾದ ಗುಣ ಲಭಿಸುವುದೆಂದು ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ನಂಬಿದವರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದರೂ ಆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಗುಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೊರೆ ಹೋಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಬೇಗ ಗುಣ ಕೊಡುವುದೆಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಎಲೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಿಸಿ ಗುಣವಾಗದೆ ನಿರಾಶೆ ಹೊಂದಿದಾಗ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಶರಣ ಹೋಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮಾತ್ರ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಅವರ ಶರೀರವು ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಮಣಿಯಲಾರದಷ್ಟು ನಿರೋಧಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರು ನಂಬಿದ ಸ್ಥಿರವಾದ ಗುಣವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಆಯುರ್ವೇದವು ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುವುದುಂಟು.

ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮನಃ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಗುಣವನ್ನು ತೋರುವುದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಿಯಿದೆ. ಅದೆಂದರೆ ರೋಗಿಗಳ ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯ. ಆ ಚಾಂಚಲ್ಯವು ರೋಗಿಗಳು ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಎಲೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ, ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಆದರೆ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯು ಹಾಗಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಪೀಡೆಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಉಗ್ರವಾಗಿರಲಿ, ಎಲೊಪೆಥಿ ಔಷಧಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿಯಾದರೂ ಕೂಡಲೆ ಗುಣಕೊಡುತ್ತವೆ, ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿಲ್ಲದವರೇ ವಿರಳ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೂ ಶೀಘ್ರ ಶಮನದ ಹಂಬಲದಿಂದ ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗದೆ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಶೀಘ್ರಗುಣದ ಆತುರವನ್ನೇ ಅವರು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಅವರು ಬಯಸಿದಂತೆ ಬೇಗ ಗುಣ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಮರಳಿ ಎಲೊಪೆಥಿಗೇ ಮೊರೆ ಹೋಗುವವರೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೋಡುವವರೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಚಾಂಚಲ್ಯದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಜ್ಞಾನದ ನಿಜವಾದ ಗುಣಾಧಿಕ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವರ್ಷಗಟ್ಲೆ ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಿಗೆ ಓಡಾಡಿದವರು ಕೂಡ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಷ್ಟುಕೂಡ ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯುವ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಿತ್ತ ಚಾಂಚಲ್ಯ ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವೂ ಇದೆ. ಬಹುಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನುಭವದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಡುನಡುವೆ ಬಿಡದೆ ಕಾಯಿಲೆಯು ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು ವಿರಳ. ಡಾಕ್ಟರುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ತಗ್ಗಿದೊಡನೆ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಬರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮರಳಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರಿದಾಗ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಪುನಃ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅದೃಶ್ಯವಾದೊಡನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ "ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಗುಣವಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳುವ ಒರಟು ತನವನ್ನೂ ಅನೇಕರು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಲವೂ ಸೇರಿ ಅವರು ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದುದು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತು ಅವರ ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅದೃಶ್ಯವಾಗುವುದೆಂದರೇ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುವಿಕೆ, ಎಂಬ ಮೂರ್ಖ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಅವರಲ್ಲಿರುವುದೇ ಅವರ ಆ ಚಾಂಚಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಕೂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅದೃಶ್ಯವಾದ ಮೇಲೆಯೂ ರೋಗವು ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವೆಂಬ ತಥ್ಯವನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ನಡುನಡುವೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಎಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಗುಣವೇಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಲು ನಾನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಮನೆಗೆ ತಗುಲಿದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಆರಿಸಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಾ? ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಎರಡು ಕೊಡ ನೀರುಹಾಕಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಾ? ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮದುವೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಾ? ಎಂದು ಕೇಳುವುದುಂಟು. ಆ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಮೂರ್ಖತನವು ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾದರೂ ತಮ್ಮ ಚಾಂಚಲ್ಯದ ಚಟವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಟ್ಟು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಅಪರೂಪವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ.

ಚಾಂಚಲ್ಯದ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಮುಖವಿದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯದ ಗೋಳು ತುಂಬ ಇದೆ, ಎಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗಾಗಿ ಔಷಧವನ್ನು ಪಡೆದವರು ಒಂದು ತಿಂಗಳಬಳಿಕ ಮರಳಿ ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಬರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿವೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಒಂದು ವಾರದ ಔಷಧ ಮುಗಿಯುವಾಗ ದಸರಾ ಹಬ್ಬ ಬಂತು

[೨೨ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ]

ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪ (೧)

ಡಾ॥ ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರೂಪವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಎಂದರೆ ಜರ್ಮನಿ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಿದ ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ (ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)ಯು ಮಾದರಿಯದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಚಾರಾಚಾರಗಳು ಒಂದೆರಡು ನೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಇವೆ.

ಆದರೆ ನನ್ನ "ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ" ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸಿದಂತೆ ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸ್ವರೂಪವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಕ್ರಮಕ್ಕಿಂತ ತೀರ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಾತ್ವಿಕವೂ, ಗುಣಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತತ್ವಗಳ ಆಳ ವಿಸ್ತಾರಗಳು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಎಲೊಪತಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಭಕ್ತಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಎರಡು ನೂರು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗ ಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ವೇದಕಾಲದಿಂದ (೫೦೦೦ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹಿಂದಿನಿಂದ) ಲೋಕಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದು ಇಡಿಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಅದೊಂದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ ವಾಗಿತ್ತು. ಬಹುತರ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಆಯುರ್ವೇದವೊಂದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಯಾಗಿತ್ತು. ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆಗಿತ್ತು.

ಆಯುರ್ವೇದವು ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಗುಣಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ಒತ್ತಡಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸುಮಾರು ೩-೪ ಶತಕಗಳಿಂದೀಚೆ ಅದು ಪ್ರಭಾವಹೀನವಾಗುತ್ತ ಬಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಫಲವಾಗಿಯೂ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಮರಳಿ ಸ್ವಸಂಸ್ಕೃತಿ ವಿಷಯಕ ಜಾಗೃತಿಯುಂಟಾದುದರಿಂದಲೂ ಆಯುರ್ವೇದವು ಪುನಃ ಗೌರವಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಬೆಳಗಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಂದ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೂಗಾಟದಿಂದಲೂ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮವು ಬಲಗುಂದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ದಶಕಗಳೊಳಗಾಗಿ ಅದು ಜಗನ್ಮಾನ್ಯವಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆನಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ 'ಆಯುರ್ವೇದ' ಮತ್ತು 'ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಈ ಎರಡು ಶಬ್ದ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯದೋಷಯುಕ್ತ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೂಗಾಟವು ಹೆಚ್ಚಾದುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ಮೂಲತಃ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ತಾತ್ವಿಕವಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಾಯಿತು.

ಈಗ ಆಯುರ್ವೇದ ತಿಳಿಯದ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿಯೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ 'ಪ್ರಕೃತಿ'ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುವ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಬಿಸಿಲು, ಮಣ್ಣು ಆಕಾಶಗಳನ್ನೂ ಉಣಿಸು ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸವನ್ನೂ, ರೋಗದ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ತಿಕ್ಕುವುದು, ಬೆವರಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೂ ಬಳಸುವುದೆಂದು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಔಷಧವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದೆಂಬುದು ಅವರ ವ್ರತವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಔಷಧವೆಂದರೇನು? ಮತ್ತು ಅದು ಏಕೆ ಬೇಡ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭಕ್ತರು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದವು "ಜಗತ್ಯೇವಂ ನಹಿ ಕಿಂಚಿದ್ವಿದ್ಯತೇ ದ್ರವ್ಯಂ ವಶಾತ್ ನಾನಾರ್ಥಯೋಗತಃ" ಎಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣವುಳ್ಳದಾದುದರಿಂದ ಔಷಧವಲ್ಲದುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಸ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಹೇಳುವ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಮಣ್ಣುಗಳು ಕೂಡ ಔಷಧಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಆಹಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಔಷಧ ರೂಪವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆಂಬುದು ಅನುಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಸ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಔಷಧಗಳು ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗ ಮಾತ್ರೆ, ದ್ರಾವಕ, ಲೇಪ್ಯ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳು ಬೇಡ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ "ಔಷಧ" ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನೇ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಔಷಧವಲ್ಲದುದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಎಂಬುದು 'ಉಷ' ಮತ್ತು 'ಧಿ'

ಎಂಬ ಎರಡು ಘಟಕಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಶಬ್ದವಾಗಿದೆ. 'ಉಷ' ಎಂದರೆ ತೇಜಸ್ತತ್ವ. 'ಧಿ' ಎಂದರೆ ಭಂಡಾರ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ರೋಗಿಯ ವ್ಯೈಮನಗಳಲ್ಲಿರುವ ತೇಜಸ್ತತ್ವವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ತೇಜಸ್ತತ್ವ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿಗೂ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅಲ್ಲದೆ ಆಯುರ್ವೇದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ "ರೋಗಾಃ ಸರ್ವೇ ಅಪಿ ಮಂದೇಽಗ್ನೌ" ಎಂದರೆ ಸಕಲ ರೋಗಗಳೂ ವ್ಯೈಮನಗಳಲ್ಲಿಯ ತೇಜಸ್ತತ್ವದ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ತಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರದಿದ್ದರೂ ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೆಲ್ಲವೂ ಔಷಧವೇ ಆಗಿದೆ. (ಸಶೇಷ)

ಭಾರತ್‌ರವರ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ತಯಾರಿಕೆಗಳು

ಬ್ರೊಂಕೊ ಟೋನ್

ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸಗಳಿಗೆ

ಫ್ಲೂ ಜೊಲ್

ಶೀತ, ಚಳಿಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ

ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ತೈಲ

ಸೊರಗುವಿಕೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ

ಗುಲ್ ಕುಂದಾ

ತಂಪು ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಖಂ ಮಾರಾಟಗಾರರು :

ಗುರುರಾಜ ಫಾರ್ಮಸಿ, ರಘು ಅಂಡ್ ಕೊ, ಬೆಂಗಳೂರು ನಟರಾಜ್ ಎಂಡ್ ಕೋ, ಮೆ॥ ಸೇವಾಸದನ, ಡಾ॥ ಡಿ ವಿ.ಜಿ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು ಪ್ರಭಾ ಮೆಡಿಕಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕಾಮತ್ ಫಾರ್ಮಾ, ಹೊನ್ನಾವರ, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಸ್ಟೋರ್ಸ್, ಹಾಸನ. ಸ್ವಸ್ತಿಕ್ ಸ್ಟೋರ್ಸ್, ಮಂಡ್ಯ. ಶಾರದ ಡ್ರಗ್ ಹೌಸ್, ಪುತ್ತೂರು.

ತಯಾರಕರು :

ಮೆ॥ ಭಾರತ್ ಫಾರ್ಮಸಿ

ಜ್ಯೋತಿನಗರ, ಮೂಡಬಿದ್ರಿ

ಆತ್ಮನಿವೇದನ

—ಸಂಪಾದಕರಿಂದ—

ದೀರ್ಘಾಯು ಪ್ರಕಾಶನಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ವಿ. ನಾಗರಾಜ, ಮಾಗಡಿರೋಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು-23. ಅವರು 101 ರೂ. ಸಲ್ಲಿಸಿ ಆಜೀವ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ದೀರ್ಘಾಯು ಪ್ರಕಾಶನವು ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞವಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಕೆ ಕೊಟ್ಟವರು : 660 ರೂ. ಮೆ|| ಔ. ನಿ. ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು 200 ರೂ. ಶರಣೆ ಮುಕ್ತಾಯಿ, ಬೇಲೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಬಾದಾಮಿ 100 ರೂ. ಶ್ರೀಮತಿ ಸೌಮ್ಯಾ, ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಅಖಿಲನ್, ಮದ್ರಾಸ್. 80 ರೂ. ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರೀತಿ, ಬನಾರಸ್. 70 ರೂ. ಶ್ರೀ ಸುಧೀರ್, ಬೆಂಗಳೂರು. 65 ರೂ. ಶ್ರೀಮತಿ ಶಬನಮ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಕರ್ಣನ್, ಬೆಂಗಳೂರು. 60 ರೂ. ಸರ್ವ ಶ್ರೀಮತಿ ನರ್ಮದಾ, ಸರಳಾಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಸರ್ವಶ್ರೀ ಶಶಿಕಾಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು, ವಸಂತದಾದಾ, ಬಾಂಬೆ. 55 ರೂ. ಸರ್ವಶ್ರೀ ಮದನ, ನಾಗಶಯನ, ಶ್ರೀ ಪ್ರಕಾಶ. 50 ರೂ. ಸರ್ವ ಶ್ರೀಮತಿ ಜ್ಯೋತಿ, ಕಾವೇರಿ, ಮಾಧವಿ ಮತ್ತು ಸರ್ವಶ್ರೀ ಬಿ. ಎಚ್. ರಾಮಚಂದ್ರ, ನಗರ್ತರಪೇಟೆ, ಸದಾನಂದ, ಬೆಂಗಳೂರು. 45 ರೂ. ಸರ್ವ ಶ್ರೀಮತಿ ಪಂಕಜಾ, ಕಮಲಮುಖಿ ಮತ್ತು ಸರ್ವಶ್ರೀ ಉಲ್ಹಾಸ, ವೈದ್ಯನಾಥ, ಶ್ರೀ ವಿಜಯ, ಬೆಂಗಳೂರು. 40 ರೂ. ಸರ್ವ ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಖಾ, ಸಾಧನಾ. 30 ರೂ. ಸರ್ವ ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿಂದು, ಅನಿತಾ ಮತ್ತು ಸರ್ವಶ್ರೀ ಭೀಮಭಟ್ಟ, ಗೋವಿಂದದಾಸ, ಬೆಂಗಳೂರು. 25 ರೂ. ಶ್ರೀಮತಿ ಎಚ್. ಎಸ್. ವಸಂತಕುಮಾರಿ ಮತ್ತು ಪಿ ರಾಮಚಂದ್ರ, ವಾಣಿವಿಲಾಸ ರೋಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು. 20 ರೂ. ಶ್ರೀಮತಿ ಜಲಜಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಸಿದ್ದಲಿಂಗಸ್ವಾಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. 15 ರೂ. ಶ್ರೀ ಆನಂದ, ಬೆಂಗಳೂರು. 10 ರೂ. ಸರ್ವಶ್ರೀ ಆರ್. ಎನ್. ಭಟ್ಟ, ಮುನಿಸ್ವಾಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. 5 ರೂ. ಸೋಮಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಕಾಣಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಸಹಕರಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಧನ್ವಂತರಿಯು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಲೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವೆವು.

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ

ಡಾ|| ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವೆಂಬುದು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾಂತರವಾಗಿದೆ, ಆದರೂ ಕನ್ನಡದ ಅಭಿಮಾನವುಳ್ಳ ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಕಡ್ಡಾಯದ ಹಟ ತೋರಿಸುವ ಸರಕಾರವು ಮಾತ್ರ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವೆಂಬ ಕನ್ನಡ ಶಬ್ದವನ್ನು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ನಿರಕ್ಷರಿ ಹಳ್ಳಿಗನು ಕೂಡ "ನನಗೆ ಬಿ.ಪಿ. (ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್) ಆಗಿದೆ" ಎಂದೇ ಹೇಳುವ ವಾಡಿಕೆಯಿದೆ.

ಆದರೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಎಂದು ಹೆಸರನ್ನಿಟ್ಟ ಮಹಾಶಯನಾರೋ ತಿಳಿಯದು. ಆದರೆ ಬಿ.ಪಿ ಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಯಂತ್ರವಾಗಲಿ, ಬಿ.ಪಿ. ಇರುವ ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಾಗಲಿ ರಕ್ತವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕದೆ ಹೃದಯವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆಂಬುದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲೇಬೇಕು. ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತಡೆಗಳುಂಟಾದಾಗ ಹೃದಯವು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಿ ರಕ್ತವನ್ನು ತಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಟ್ ಪ್ರೆಶರ್ (ಹೃದಯದ ಒತ್ತಡ) ಎಂಬ ಹೆಸರು ಸರಿಯಾಗಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಈ ವಿವೇಚನೆಯ ಅಗತ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಬಿ.ಪಿ.ಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧವು ಹೃದಯದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪರಿಚಲನದಲ್ಲಿಯ ತಡೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸದೆ ಬರಿ ಹೃದಯ ಒತ್ತಡವನ್ನಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಹೃದಯವು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯು (ಪ್ಯಾರಲಿಸಿಸ್) ಆಗುವ ಸಂಭವವಿದೆಯೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿ.ಪಿ. ರೋಗಿಗೆ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನದಲ್ಲಿಯ ತಡೆಯೂ ನಿವಾರಣವಾಗಬೇಕಲ್ಲದೆ ಹೃದಯವೂ ದುರ್ಬಲವಾಗದಂತಹ ಉಣಿಸು-ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ದೃಷ್ಟಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಬಾಳಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ರೋಗಿಯು ಬಿ.ಪಿ.ಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ (ಹೈಪೋಟೆನ್ಸಿವ್) ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪರಿಚಲನದ ತಡೆ ನಿವಾರಣ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣವು ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಬಹುತರವೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಎಲೋಪಥಿಯಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ

ಅರ್ಧಾಂಗ ವಾಯುವಾಗಲಾರದು. ಈ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಬಿ.ಪಿ. ರೋಗಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಡಲೇಬೇಕೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೃದಯದ ಪ್ರಸರಣಾಕುಂಚನಗಳಿಗೆ (ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ) ವಾತಧಾತುವು ಪ್ರೇರಕವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವಾತ ಕೋಪವಾಗಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತೆ ಅರ್ಥಾತ್ ವಾತದೋಷವು ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಾತ ಪ್ರಕೋಪಕಗಳಾದ ಕಾರ, ಚಹಾ, ತಂಬಾಕುಗಳನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ಭಾವಾವೇಶಗಳನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅರಿಯದ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಕೂಡ ಬಿ.ಪಿ. ರೋಗಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ವರ್ಜಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕಾರಣವಾದ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಅವರು ಕೊಡಲಾರರು. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉಪ್ಪು ವಾತಶಾಮಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಕಫ ವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಶರೀರದೊಳಗಿನ ದ್ರವಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅವು ಸಹಜ ವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸಲಾರದಂತೆ ದ್ರವವನ್ನು ದಪ್ಪಗೊಳಿಸುವುದು. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ. ರೋಗವಾಗುವ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಬಿ.ಪಿ. ರೋಗಿಗೆ ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಎದೆ ಬಡಿತ, ಅಲ್ಪ ಶ್ರಮದಿಂಲೂ ನಿತ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಪೀಡೆಗಳಿರುವವು. ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ (ವಾತಧಾತುವಿನ) ಅಕ್ರಮವು ಕಾರಣವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಿದುಳಿ ನಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗುವಂತೆಯೂ ಹೃದಯ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನ, ಮನಃಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತಹ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಜೆಲ್ಲ, ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಮಿತವಾದ ಚಪಾತಿಗಳು ಪಥ್ಯವಾಗಿವೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗು ವುದರಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಸುಖವಾಗಿ ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಲೆ, ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ೩೦-೪೦ ಸಲ ಅಗಿಯುವ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಬಸ್ತಿ (ಎನಿಮಾ) ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು.

ಬಿ.ಪಿ.ಗೆ ಕಾರಣವಾದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಾಗದಂತೆ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಗಳೂ ಬೂಟುಗಳೂ ತುಂಬ ಬಿಗುವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಪ್ಪನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗಬೇಕಾದ ವಿಷಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿತು

ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಬಿ.ಪಿ. ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದುಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂತ್ರಾಂಗ ವೃಕ್ಕಕ್ಕೆ (ಕಿಡ್ನಿಗೆ) ಬಾಧಕವಾಗದಂತಹ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೂತ್ರವಾಗಿಸುವಂತಹ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಿಕೆ ಜೇನು ಸೇರಿದ ನಿಂಬೆರಸದ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಪರಿಚಲನದ ತಡೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸುವ ಉತ್ತಮವಾದ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉದ್ವರ್ತನ ಎಂದರೆ ಸ್ನಾನವಾಗಿ ಮೈ ಒರೆಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಇಡಿಯ ಮೈಯನ್ನು ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಹಿತಕರವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರವನ್ನು ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಾಲಬದ್ಧವಾದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ದಿನಾಲು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಒಂದೆರಡು ಮೈಲು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿನ ವೇಗದಿಂದ ತಿರುಗಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ಉಗ್ರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದನ್ನೂ, ತುಂಬ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನೂ, ಅತಿಯಾದ ಕಾರ, ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಪೌರುಷ

ಪುರುಷರಿಗೆ ಪೌರುಷ ಶೋಭೆ. ಪೌರುಷ ಎಂದರೇನು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು, ಪೌರುಷವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ, ಅದು ನಷ್ಟವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬರೆದವರು:- ಡಾ|| ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್

ಪ್ರಕಾಶಕರು:- ಸಾಹಿತ್ಯ ಭಂಡಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪುಸ್ತಕದ ಬೆಲೆ: 7–00 ರೂ. ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚ 3–25 ರೂ.

ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳ: ಮ್ಯಾನೇಜರ್, ದೀರ್ಘಾಯು,

7ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು–560 082

ಶೈಶವದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಡಾ॥ ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್

ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ನೆರೆಮನೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ತಮ್ಮ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಗನನ್ನು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲವಾದರೂ ದಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಏನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲದಾಗಲೂ 'ಇದೇನಪ್ಪ, ಹೀಗೆ ಗೂಗೆ ಹಾಗೆ ಕುಕ್ಕರಿಸಿದ್ದೀ! ಬೆನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕೂತುಕೊ ನೋಡೋಣ' ಎಂದು ಗರ್ಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೆ ಮಗನನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಏಳಿಸಿ ಅಮರಕೋಶ, ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗೇನಾದರೂ ಅವನು ತೂಕಡಿಸಿದರೆ ಕಿವಿಹಿಂಡಿ 'ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಾಳೆ ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಫೀ ಹೋಟ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಣಿಯಾಗೋದೇ ನಿನಗೆ ಗತಿ. ಏನು ಹುಟ್ಟಿದೆಯಪ್ಪ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ!' ಎಂದು ಮೂದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಎಂದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತಮ್ಮ ಬಹುತರ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಕ್ರಮವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರೆಂಬುದೇನೋ ನಿಜ. ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಬಹುಜನರಿಗೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರಾಗಿದ್ದರೆಂಬುದನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಗನನ್ನೂ ತಮ್ಮಂತೆಯೆ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕೆಂದು ಅವರ ಹಟ. ಮಕ್ಕಳು ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿಯಿಂದ ಹೊಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣಶೀಲವುಳ್ಳವರಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಾರು? ಆದರೆ ತಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ಶಿಕ್ಷಣವು ಆ ಬಯಕೆಗೆ ಸಾಧಕವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವವರು ಅಪರೂಪ. ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳಂತೆ ಹಗಲಿರುಳೂ ಸದಭ್ಯಾಸಗಳ ಶಾಸನದಿಂದ ಹಸುಳೆಯರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಎಳೆಯ ಮನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವೇನಾದೀತು? ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳ ಶತಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಲ್ಲ ವಿಫಲವಾಗಿ ಅವರ ಮಗನು ಈಗ ಒಬ್ಬ ಪೋಲೀಸ್ ಸಿಪಾಯಿಯಾಗಿ ಕೂತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೂ ಆ ವೃತ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕ ಧೈರ್ಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಅಂಜುಬುರುಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೆ ಸದಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮೂರು ವರ್ಷದ ಬುದ್ಧಿ ನೂರು ವರ್ಷದವರೆಗೆ, ಎಂಬ ಮಾತು ಪೂರ್ಣ ತಥ್ಯವುಳ್ಳುದಾಗಿದೆ, ಅದರಂತೆಯೆ ಮೊಳಕೆ-ಮನಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದ ಗಾಯವು ಮರವಾದಂತೆ ಹರವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವುದು, ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆಟ ಊಟ, ನಡೆ–ನುಡಿ, ಮಲ–ಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಬೇಕಾದರೆ ಹಿರಿಯರು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನು?

ದಾರಿಗೆಟ್ಟು, ಮನೆಗೂ ಮಾತಾಪಿತೃಗಳಿಗೂ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಸಿ ಬಳಿಯುವ ಉಡಾಳ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿತಂದೆಗಳು ಕೂಡ 'ಅದೆಲ್ಲಾ ಕಲಿಸಿದರೆ ಬರತಕ್ಕದ್ದೇ? ದೊಡ್ಡವರಾದರೆ ತಾವೇ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ' ಎಂಬ ಹಳೆಯ ಹಾಡನ್ನೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವವರೇ ಗತಿಯಿಲ್ಲದೆ 'ಶಯ್ಯಾ ಭೂಮಿತಲಂ ದಿಶೋಽಪಿ ವಸನಮ್' ಎಂಬಂತೆ ಅನಾಥಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದವರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅನೇಕರು, ಜಗಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಬೀರುವ ಆದರ್ಶ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಾಗಿದ್ದಾರೆಂಬುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರವರ ತನುಮನಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ನೈಜ ಗುಣವೆ ಕಾರಣವೆಂಬುದೂ ಸರಿಯೆ.

ಆದರೂ ಆ ವಿಶಿಷ್ಟ ನೈಜ ಗುಣಕ್ಕೂ ಗೊಬ್ಬರ ಬಿದ್ದು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಅವರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಲೆ ಸಿಕ್ಕಿರುತ್ತದೆಂಬ ಮಾತು, ಅವರ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದವರಿಗೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಎಂದರೆ ಮುಂದೆ ಸದಭ್ಯಾಸಿಯೂ ಸದಾಚಾರಿಯೂ ಆಗಬೇಕಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಅದರ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಶೈಶವದಲ್ಲಿಯೆ ಬಿತ್ತುವುದು ತಾಯಿ-ತಂದೆಗಳ ಹೊಣೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆ ಬಿತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಲಸವು ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಮನೋರಚನೆಗನುಸರಿಸಿ ನಡೆಯಬೇಕಲ್ಲದೆ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳಂತೆ ಒತ್ತಾಯದ ತುತ್ತಾಗಬಾರದು.

ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ, ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿತಿಯೂ ಬೇಕು, ಸಮಯಶೀಲತೆಯೂ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಶುಸಂಗೋಪನ ಪಂಡಿತರು ಮಗುವಿನ ಯಾವ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು, ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸ್ಥೂಲ ನಿಯಮವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲ ಮೊಲೆಯುಣಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು, ಎಂಬ ನಿಯಮವಿರುವುದು. ಆದರೆ ಮಗುವು ಹಸಿದಿರಲಿ-ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ಕುಡಿಯಲಿ-ಕುಡಿಯದಿರಲಿ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಅದರ ಗಂಟಲಿಗೆ ಮೂರು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರವನ್ನಿಳಿಸುವುದೂ ಕ್ರೂರವಾದ ನಿಯಮಭಕ್ತಿಯೆನಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರದ ರಚನೆಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಆಕಾರದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಚೀಲವಿರದು, ಎಲ್ಲರ ಪಚನಶಕ್ತಿಯು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಖರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆಯೆ 'ಪ್ರಕೃತಿಭೇದ' ಎಂದು ಹೆಸರು.. ಮಗುವು ತನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಹಸಿದು ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸರಿಸಿಯೆ ನಾವು ಅದರ ಆಹಾರದ ವೇಳಾಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲನಿಯಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿಯಲ್ಲ. ಒತ್ತಾಯದ ಆಹಾರ ಸೇವನದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ವಾಂತಿ, ಹೊರಕಡೆ, ಯಕೃತ್ (ಲಿವರ್) ವಿಕಾರ ಮುಂತಾದವು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವವು.

ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನ ಮಾಡಬೇಕು, ಎಂಬ ನಿಯಮವಿರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಪ್ರಕೃತಿ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವಸರದಿಂದ ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆಯಾದೀತು. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಸಲ ಹೊರಕಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ, ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಿಯೂ ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳೂ ಅಪರೂಪವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ನಿಯಮಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ದಿನಾಲೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಕಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಮಗುವಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಕುಡಿಸುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದರ ಕುಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆ ಕಡ್ಡಿ, ಎಲೆಯ ತುಂಬು, ಸಾಬೋನಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ತುರುಕಿಸಿ ಹೊರಕಡೆ ಮಾಡಿಸುವ ಪೀಡೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಾಗಲಿ ಮೂರ್ಖತನವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗಿಂತ ಜಾಣಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ನಿರ್ವಹಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಒಳಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ತನ್ನದೊಂದು ನಿಯಮವನ್ನು ಅದರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಸಮಯಶೀಲತೆಯ ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಸಾರಾಂಶ ಮಗುವಿಗೆ ಶೈಶವದಿಂದಲೆ ಸದಭ್ಯಾಸಗಳು ಮೈಗೂಡಬೇಕೆಂಬುದು ನಿಜವಾದರೂ ಆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ವಭಾವದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರೂಪಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒತ್ತಾಯವು–ದೈಹಿಕವಾಗಿರಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿರಲಿ–ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುವುದು.

ಈಗಿನ ವಿಳಾಸ

ಡಾ|| ಎಮ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್

ತಾರಾನಾಥ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಂದಿರ

ಬಸವನಗುಡಿ ಹೆಡ್ ಪೋಸ್ಟಾಫೀಸಿನ ಬಲಪಕ್ಕ ರಸ್ತೆ,

7, ಕೃಷ್ಣಾ ರೋಡು, ಬಸವನಗುಡಿ

ಬೆಂಗಳೂರು–560 004

ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವ

ಡಾ|| ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್

ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವವನ್ನು "ಕಾಲ ಪೂರ್ವ ಪ್ರಸವ" ಎಂದು ಕೂಡ ಕರೆಯಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಗರ್ಭಧಾರಣವಾಗಿರುವುದು ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೯ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೆ ಸಕಾಲದ ಹೆರಿಗೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ೯ ತುಂಬದೆ ೮ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆಯೋ, ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಳೇ ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದುಂಟು. ಪ್ರಸೂತಿ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಗರ್ಭಧಾರಣವಾಗಿ ೨೮ ವಾರಗಳೊಳಗಾಗಿ ಗರ್ಭದ ವಿಕಾಸವು ಅವರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ರಚನೆ, ಪ್ರಮಾಣಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವವು.

ಆದರೆ ೨೮ ವಾರ ಎಂದರೆ ೭ ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದಾಗ ಗರ್ಭಾಂಗಗಳ ವಿಕಾಸವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಆ ಕೂಸು ೯ ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹೊರಬಿದ್ದು ಬಂದರೆ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ವಾತಾವರಣ ಎಂದರೆ ಶೀತೋಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸಹಿಸುವಷ್ಟು ಕೂಸಿನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವವಾದೊಡನೆ ಹೆಂಗಸಿನ ಹಿತಚಿಂತಕರಿಗೆ ಮಗುವು ಸುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬದುಕುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ದಿಗಿಲು ಉಂಟಾಗಿರುವುದು. ಆದರೂ ಬಾಣಂತಿ ಮತ್ತು ಕೂಸಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅಕಾಲ ಪ್ರಸೂತ ಮಗುವಿನ ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಕಲೆಯು ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರ ಕೈಗೆ ಮಗುವಿನ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ, ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ಏಳೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇವೆ.

ಹಿಂದೆ ೯ ತುಂಬಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಬಾಣಂತಿಯ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಉಣಿಸು ತಿನಿಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ೯ ತುಂಬಿ ಹೆತ್ತ ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿ ಮಿಕ್ಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೆಂಗಸಿನಂತೆಯೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವಲ್ಲವೆ ? ಏಕೆಂದರೆ ಹೆರಿಗೆಯೆಂಬುದು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವವು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಕಾಲಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವಳನ್ನು ರೋಗಿಯಂತೆಯೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲದೆ ಅವಳ ಮಗುವನ್ನೂ ಕೂಡ ತುಂಬ ಎಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆರೈಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತು ಮುತ್ತಲಿನ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಯ ಜನರ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕಿವಿಗೊಡಬಾರದು. ಕಾಲಪೂರ್ವದ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಶಕ್ತಿಗಳು ಹ್ರಾಸಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಮತ್ತು ಹಿತಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಅವಳ ಉಣಿಸು - ತಿನಿಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಕೂಡದು. ಚಳಿಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಬಾರದು. ಉಣಿಸು ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಅಜೀರ್ಣವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಪಡಬೇಕು. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನವು ನಿತ್ಯವೂ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಮೆಂಥೆ ಮುಂತಾದ ಹಸಿರು ಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿತ್ಯವೂ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನವಾಗದಿದ್ದಾಗ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಸಂಜೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಬರಿದಾಗಿರುವಾಗ ಬಸ್ತಿ (ಎನಿಮಾ) ಪ್ರಯೋಗಮಾಡಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಾಗ ಭೇದಿಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಎದೆಹಾಲು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಬರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಲು ದಿನಾಲು ಎರಡುಸಲ ಉಪಾಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಲೇ ಬಾರದು. ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಬತ್ತಿಸುವ ಚಹಾ ಕಾಫಿಗಳ ಅತಿ ಸೇವನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಆಷಾಢೀಬೇರು (ಶತಾವರೀ) ಮತ್ತು ಹಿರೇಮದ್ದಿನಬೇರು (ಅಶ್ವಗಂಧಾ) ಇವೆರಡನ್ನು ಸಮತೂಕ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉಪಾಹಾರವಾದೊಡನೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಒಂದೊಂದು ಚಮ್ಮಚದಷ್ಟನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ನೆಕ್ಕಬೇಕು.

ಅಕಾಲ ಪ್ರಸೂತಳಾದ ತಾಯಿಗಿಂತ ಅವಳ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯು ತುಂಬ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಹಾಗೆ ಕಾಲ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿಗಿಳಿದು ಬಂದ ಮಗುವಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರಬಹುದಾದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಬೆಚ್ಚಗಿರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯವಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಭಾರವಾಗುವಂತಹ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ಮೊದಲು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ವಾರದಲ್ಲಿ ೨-೩ ದಿನ

ಮಾತ್ರ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಶೀತವಾಗಬಾರದೆಂಬ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಹಾಕಬಾರದು. ಸ್ನಾನವನ್ನು ಕೆಲವು ಮಿನಿಟುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮುಗಿಸಿ, ಒರೆಸಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸೂತಳಾದವಳ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನೇ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಬಗೆಗೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ೧೦ ಗಂಟೆಯಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ೫ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಯಾವುದೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಎಚ್ಚರಾಗಿ ಅತ್ತರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳಷ್ಟು ಜೇನನ್ನು ನೆಕ್ಕಿಸಿ ಮಲಗಿಸಬಹುದು. ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭಪಾತಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಕಾರಣಗಳೇ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಅವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

—

"Rationale of Ayurveda"

ಡಾ|| ಎಮ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾಯರು

ಬರೆದ ಹೊಸ ಇಂಗ್ಲಿಶ್ ಪುಸ್ತಕ.

ತುಂಬ ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯವಾದ ಪುಸ್ತಕ

ಆಯುರ್ವೇದದ ತರ್ಕಬದ್ಧತೆ, ಘನತೆ, ಗಾಂಭೀರ್ಯ, ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೌಢ, ಸರಳ ಸುಂದರ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲಿಶ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಅನೇಕ ಪ್ರಬಂಧಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿದೆ.

ಬೆಲೆ 12·00 ರೂ. ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚ ರೂ. 3·25

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ದೀರ್ಘಾಯು ಪ್ರಕಾಶನ ಸಮಿತಿ

ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 082

ವಾರ್ತಾ ವಿಮರ್ಶೆ

ಬಾಣಂತಿ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನಬೇಕಂತೆ

ಬಾಣಂತಿಯು ತನ್ನನ್ನೂ ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡು ಮೊಲೆಯುಣಿಸುತ್ತಿರುವ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೂ ಪೋಷಕವಾದ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ನಿಜ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಣಂತಿಯು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಎದೆ ಹಾಲು ಬರಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದೂ ನಿಜವೇ ಆಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ದಿನಾಲು ೨ ಸಲ ಅವಳು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬ ವಾಡಿಕೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದುಡ್ಡಿನ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದ ಬಡ ಬಾಣಂತಿಯರು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಮೊಲೆ ಹಾಲುಣಿಸುವರಲ್ಲದೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬಾಣಂತಿಯ ದೇಹವು ಸೊರಗುತ್ತಿದ್ದ ಅನುಭವವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೀಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಗರ್ಭ ಗುಹೆಯಿಂದ ಬಂದ ಸಿದ್ಧಾಂತವೆಂದರೆ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಬರಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತು ಅವಳು ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸೊರಗಬಾರದಾದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂಬುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವು 'ಇಂಡಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಎಸೋಸಿಯೇಶನ್ನಿನ ೧೯೮೪ ರ ಒಂದು ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬಾಣಂತಿಯಾದವಳು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಅದೇ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ವಿಜ್ಞಾನವು ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿದೆಯೆಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಅವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯೇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೆತ್ತಾಗ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಯಾರು ಕಂಡಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ? ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಂಬಿದವರಿಗೆ ದೇವರೆ ಗತಿ!

ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಬಗ್ಗೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ

ಕೆಲವು ಸಮಯದ ಹಿಂದೆ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಚೆಂಗಲ್ ಫುಟ್ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ಜನರಿಗೆ ಭೀಕರವಾದ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ತಂಟೆತೆಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿಯುಂಟಾಯಿತು. ಆಗ ಎಂದರೆ ೧೯೬೮ರಿಂದ ೧೯೭೮ರ ವರೆಗೆ ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಮತ್ತು ಟಿ.ಬಿ. ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್ ಮದ್ರಾಸ್, ಸಂಸ್ಥೆಯವರು

೩.೬ ಲಕ್ಷ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಬಿ.ಸಿ ಜಿ. ಯು ಕ್ಷಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕವಾದ ನಂಬಲರ್ಹವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ, ಎಂದು ಸಾರಿದರು. ನೋಲಿನ ಮದ್ರಾಸಿನ ಕೇಂದ್ರದ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಡಾ. ಎಸ್. ಪಿ. ತ್ರಿಪಾಠಿ ಅವರು ತೀರ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾಲಿನವರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಣ ಹೊಂದಿರಬಹುದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಬರಬಹುದು, ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು (ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್. ಓ.) ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಚುಚ್ಚುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದೆಂದು ಆದೇಶವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಚೈಲ್ಡ್ ಹೆಲ್ತ್‌ನ ಡಾ|| ವಿ. ಬಾಲಗೋಪಾಲ ರಾಜು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಸಿ ಜಿ. ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಸಕ್ರಮವಾದ ಪ್ರಯೋಗ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳಿಂದ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. "ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಲಿ, ನನ್ನ ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಲಿ ಬಿ.ಸಿ ಜಿ. ಯನ್ನು ನಾನು ಚುಚ್ಚಲಾರೆ," ಎಂದು ಕೂಡ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ದಿಗಿಲು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಒಂದು ಸುದ್ದಿಯಿದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಸ್ಕಾಂಡಿನೇವಿಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಿ ಸಿ.ಜಿ. ಚುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತರರಿಗೆ ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬೆಳೆದಿವೆಯಂತೆ. ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.ಯ ಆವೇಶವುಳ್ಳ ಸರಕಾರಕ್ಕೂ ಡಾಕ್ಟರುಗಳಿಗೂ ಯಾರು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಬೇಕು?

ಮೊಡವೆ ಬೊಕ್ಕೆಗಳಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ದಾಳಿ

ಯುವಕ ಯುವತಿಯರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊಡವೆ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಪಥ್ಯಾಹಾರ ವಿಹಾರ ಉಳ್ಳವರನ್ನೇ ಕಾಡುವವೆಂಬುದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯಲ್ಲದೆ, ಹಾಗೆ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಅಪಥ್ಯಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮೊಡವೆ ಬೊಕ್ಕೆಗಳ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಿದ ಅನುಭವವೂ ಇದೆ. ಆದರೆ 'ಸ್ಪೂಟ್ನಿಕ್' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಏಪ್ರಿಲ್ ೧೯೮೪ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಲೇಖನದಿಂದ ಮೊಡವೆ ಬೊಕ್ಕೆಯವರು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಬೆನ್‌ಬಲ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಅಥವಾ ರೆಟಿನೋಯಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮುಂತಾದ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಾಯೊಟಿಕ್‌ಗಳನು ಮುಕ್ಕಬೇಕಂತೆ. ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆ ಬೊಕ್ಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಫ್ರೀ ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೋರಿನ್ಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮೊಡವೆ ಬೊಕ್ಕೆಗಳಾಗುವವೆಂದೂ, ಅವುಗಳ ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಆ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಾಯೊಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಆ ಲೇಖನವು ಪ್ರಯೋಗ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಆ್ಯಂಟಿ ಬಾಯೊಟಿಕ್‌ಗಳಿಂದಲೇ ಇತ್ತೀಚೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಬ್ರಿಟಿಶ್ ಡಾ|| ಫ್ರೇಜರ್ ಎಂಬುವನು "Drugs alone are the major cause of cancer" ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ.

—

[೬ನೇ ಪುಟದಿಂದ]

ಅನಂತರ ಒಂದು ಮದುವೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಯಿತು. ಆಗ ನೀವು ಹೇಳಿದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಒಂದು ವಾರದ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಂದರೆ ಔಷಧಕೊಡುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಪಥ್ಯವು ನಾವು ಕೊಡುವ ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಅವರ ಕಾಯಿಲೆಗಾಗಿಯೇ ಪಥ್ಯದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೆಂದೂ ಹತ್ತು ಹತ್ತು ಸಲ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಪಥ್ಯ, ಎಂಬ ಮನದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಅವರ ಬೇಗ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪಥ್ಯ, ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು, ಕಾಯಿಲೆಗಾಗಿಯೇ ಪಥ್ಯ ಎಂಬುದೇ ಸರಿ, ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಲು ಕೂಡ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನಾನು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ದಿನಾಲು ೧೦–೧೫ ಸಲ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಪಥ್ಯವಿದೆಯೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಬ್ಬ, ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಔಷಧ ಕೊಡದೆ ಬೇಕಾದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುತ್ತೀರಾ ?" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಆ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಅವರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಬೆಳಕುಬಿದ್ದರೂ ಅವರ ಚಿತ್ತ ಚಾಂಚಲ್ಯವು ನಾಯಿಯ ಬಾಲದಂತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಇಂದು ತನ್ನ ಘನತೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಆತಂಕವೆಂದರೆ ರೋಗಿಗಳ ಚಿತ್ತ ಚಾಂಚಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸ್ಟೇನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲಿನ ಚಿಲ್ಲರೆ ಹಾಗೂ
ಸಗಟು ಮಾರಾಟಗಾರರು

ಟೆಲಿಫೋನ್ : 26039

* * *

ಗೋಕುಲ್
ಮೆಟಲ್ ಮಾರ್ಟ್
ಚಿಕ್ಕಪೇಟೆ : : ಬೆಂಗಳೂರು-53

ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ|| ಚಿತ್ರಾ ಮಳಿಮೆ

ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಮೊಡವೆಗಳೆದ್ದಿವೆಯೆಂದು ಯಾರೋ ಹೇಳಿದ ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಕ ಲೇಪವೊಂದನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಳು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ಇದ್ದ ಎರಡು ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಮರಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಂತೆ ೮-೧೦ ಗುಳ್ಳೆಗಳೆದ್ದಿದ್ದವು. ಗಾಬರಿಯಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ರೀಮನ್ನು ಎರಡು ದಿನ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಮುಖದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಗುಳ್ಳೆಗಳೆದ್ದವು. ಆಗ ಸ್ಕಿನ್ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟರೊಬ್ಬರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದಾಗ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಶನ್ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿ ಯಾವುದೋ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟನ್ನೂ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಆರಂಭಿಸಿ ಐದಾರು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಬೆನ್ನು, ಕೈ, ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಅಗಲವಾದ ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು ಅವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ "ನಿನ್ನದು ಎಲರ್ಜಿಕ್ ಸ್ಕಿನ್" ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಮಾತ್ರೆ ಲೇಪಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲ ಅಸಾಧ್ಯ ತುರಿಕೆಯುಳ್ಳ ಗಂದೆಗಳು ಏಳಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಬೇಸತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೂ ಮೊದಲಿದ್ದ ಮೊಡವೆ, ಅನಂತರದ ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಗಳು, ಆಮೇಲೆ ಬಂದ ತುರಿಕೆಯ ಗಂದೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾಗ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನರಸಿ ಬಂದಿದ್ದಳು.

ಅವಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದುದು, ಅಜೀರ್ಣ-ಅರುಚಿಗಳಿದ್ದುದು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ರಜಃಸ್ರಾವ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದುದು, ಆಗಾಗ ತೀವ್ರವಾದ ತಲೆನೋವು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಮತ್ತು ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಅವಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಈ ಯಾವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಅವಳು ಸ್ಕಿನ್ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟರ ಬಳಿ ಹೇಳಿರಲೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಕೇಳಿರಲೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ "ಅವರು ಕೇವಲ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರಲ್ಲವೆ?" ಎಂಬುದು ಅವಳ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿತ್ತು! ರೋಗಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೋ, ರಕ್ತಕ್ಕೋ, ನರಗಳಿಗೋ, ಎಲುಬುಗಳಿಗೋ ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಿರಲಿ. ಅವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ 'ರೋಗ'ಕ್ಕಲ್ಲ, 'ರೋಗಿ'ಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಬೇಕೆಂಬ ಮೂಲಭೂತವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತತ್ವವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವುದು ; ಮತ್ತು ರೋಗದ ಮೂಲಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲೆಳಸದೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಶಮನಿಸಿದರೂ ಬೇರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಮಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು-ಇದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೂ, ರೋಗಿಗಳ ದುರವಸ್ಥೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೇಲೆ ಉದಾಹರಿಸಿದ ಯುವತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳ

ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳ ದೋಷಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಕೆಟ್ಟು ಉಳಿದ ತೊಂದರೆಗಳೊಡನೆ ಮೊಡವೆಗಳ ಹಾವಳಿಯೂ ಆರಂಭವಾದಾಗ ವಿಷ ಪರಿಣಾಮದ ಔಷಧ, ಲೇಪಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಮನವೂ ಸಿಗದೆ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಿಸಿತು. ಅವಳು ತನ್ನ ದೋಷಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಾಗಿದಂತೆ, ಸರಳ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಪರಿಹಾರವಾದವು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಬಳಿಕವೂ ಪೀಡೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಕವಾದ ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

(೧) **ವ್ಯಾಯಾಮ :** ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ವಿವಿಧರೀತಿಯ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಶರೀರವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಬೆವರುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆ ಎಲ್ಲ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನೂ ವಿಸರ್ಜಕಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಕೆಲಸ ರಕ್ತದ್ದಾಗಿದೆ. ವೇಗದ ನಡಿಗೆ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಇಲ್ಲವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರಿಸುವಷ್ಟು ಆಟಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಶರೀರದ ಅಣುರೇಣುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ರಭಸದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗಿ ಸಂಚಿತ ವಿಷಾಂಶಗಳು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜಕಾಂಗಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡಲು, ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಶರೀರಾಣುಗಳು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬಲಗಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿಯೂ, ಸ್ನಿಗ್ಧವಾಗಿಯೂ ಉಳಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಚರ್ಮದಡಿಯ ತೈಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸುವವು.

(೨) **ಉದ್ವರ್ತನ:** ಇಡೀ ದೇಹದ ಚರ್ಮದ ಪ್ರತಿ ಅಂಗುಲವನ್ನೂ ಸ್ನಾನಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಚರ್ಮದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ "ಉದ್ವರ್ತನ" ಎಂದು ಸಂಕೇತಿಸಲಾಗಿದೆ. **"ಉದ್ವರ್ತನಂ ಮೇದಸಃ ಪ್ರವಿಲಾಯನಂ ತ್ವಕ್ ಪ್ರಸಾದಕರಂ ಪರಮ್"** ಎಂದರೆ ಚರ್ಮದಡಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಬೊಜ್ಜು ಸಂಗ್ರಹವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು (ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಸುರಿದಂತೆ ಜಿಡ್ಡು ಒಸರುವುದನ್ನು ಸಹ ತಪ್ಪಿಸಲು), ಚರ್ಮವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿಸಲು ಉದ್ವರ್ತನವು ಸಹಾಯಕವೆಂದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಷ್ಠ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಲು ಮೃದುವಾಗಿ ಉದ್ವರ್ತನ ಮಾಡುವತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿಕ್ಕುವುದು ಸಹ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಇದು ಅಭ್ಯಂಗವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೃದುವಾಗಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಚರ್ಮಾಣುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಕ

ವಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದಲೂ, ಉಷ್ಣಕಾರಕ ವಾದುದರಿಂದಲೂ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯ ಅಭ್ಯಂಗ ಸಲ್ಲದು.

(೩) **ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ :** ಚರ್ಮದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೆಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಸಲ ಸಾಬೂನು, ಡೆಟ್ಟಾಲ್‌ನಂತಹ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿಕ್ಕಿತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯುವು ದಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಲಗುಂದಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಣಗಿಸುವ, ಉರಿ, ತುರಿಕೆ, ಪ್ರದಾಹ ಉಂಟುಮಾಡುವ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರಕ್ಷಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ. ಶಾಮಕ ಗುಣವುಳ್ಳ, ಒಗರು-ಕಟು ರಸಗಳುಳ್ಳ ವನಸ್ಪತಿ ಚೂರ್ಣಗಳು, ಹಿಟ್ಟುಗಳು ನಿರ್ಮಲೀಕಣರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಸೀಗೆ ಪುಡಿ, ಅಂಟವಾಳ ಕಾಯಿಯ ಪುಡಿ, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ನೀರು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಹಿತಕರ.

(೪) **ಅನುಲೇಪನ :** ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪ್ರಸಾದನಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಸಾರ್ವದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದಷ್ಟು ಚರ್ಮವೂ ಉತ್ತಮ ಕಾಂತಿಗಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಕೃತ್ರಿಮ ಬದುಕಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ವನ್ನೂ, ಚರ್ಮವನ್ನೂ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಪ್ರಸಾಧನಗಳನ್ನಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಲೇಪಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಾಲಿ, ರೋಗನಿವಾರಕ ಲೇಪಗಳಾ ಗಲಿ ವಿಷಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾರ್ಬೋ ಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಬೋರಿಕ್ ಪೌಡರ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್, ಕಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸ್ನೋ, ಪೌಡರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿರು ವುದುಂಟು; ಇಂತಹವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಲೂ, ಚರ್ಮರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆಂದು ಆ್ಯಂಟಿಬಾಯೋಟಿಕ್, ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ಯುಕ್ತ ಔಷಧಗಳ ಲೇಪದಿಂದಲೂ (ಸೇವನ ದಿಂದಲೂ) ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವರು, ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವರು ಇತ್ತೀಚೆ ಹೆಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆಂದು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಲೇಪಗಳೆಲ್ಲ ಚರ್ಮದ ರೋಮಕೂಪಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಬೆವರು ಹೊರಬರ ದಂತೆ ತಡೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ರೋಗಕಾರಕವಾಗಬಲ್ಲವು.

(೫) **ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯ :** ಚರ್ಮದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಬಯಸುವವರು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೌಮ್ಯ, ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಹಿ-ಕಾರ-ಒಗರು ರಸದ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಹೀರೆ, ಪಡುವಲ ಗಜ್ಜರಿ (ಕ್ಯಾರೆಟ್), ಮೂಲಂಗಿ, ಎಲೆಕೋಸು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮೋಸಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮಾವು, ಚಿತ್ತಳೆ,

ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪ, ಜೇನು, ತೌಡು ಸಹಿತವಾದ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ, ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ ಹಿತಕರ. ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಮದ್ಯ, ಕರಿದ ತಿನಿಸು. ಮಾಂಸ ತುಂಬ ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಕಾರ, ಮಸಾಲೆ ಅಹಿತಕರ.

(೬) ಬಿಸಿಲು-ಗಾಳಿ : ಎಳೆ ಬಿಸಿಲು, ತಂಗಾಳಿಗಳಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದು, ಅತಿ ಬಿಗಿಯಲ್ಲದ-ಗಾಳಿಯಾಡುವ-ಬೆವರು ಹೀರುವ ಉಡುಪು ತೊಡುವುದು ಚರ್ಮದ ಲಾವಣ್ಯ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಾಧಕವೆನಿಸಿವೆ.

(೭) ಮನಃಸ್ಥಿತಿ : ಚಿಂತಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖ ಕಪ್ಪಿಡುವುದು, ಕ್ರುದ್ಧನಾದಾಗ ಕೆಂಪಡರುವುದು, ಭೀತನಾದಾಗ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತೆ ಭಾವಾವೇಶಗಳು ರಕ್ತ-ಚರ್ಮಗಳೆರಡನ್ನೂ ರೋಗಿಷ್ಠವಾಗಿಸುತ್ತವೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸ್ಥಿರಪಟ್ಟಿದೆ. ಉಲ್ಲಾಸಮಯ, ಶಾಂತ, ನಿಶ್ಚಿಂತ ಭಾವಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿವೆ.



ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ, ನುಣುಪಾಗಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ

ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ, ಕಣ್ಣಿಗೂ ಮೆದುಳಿಗೂ ತಂಪು

ತ್ರಿಫಲಾ ನೀಲಿ ಭೃಂಗಾದಿ ತೈಲ

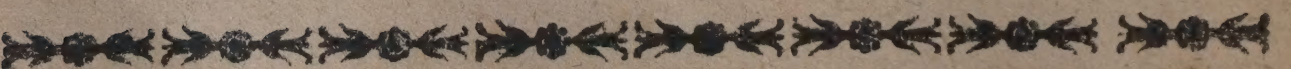


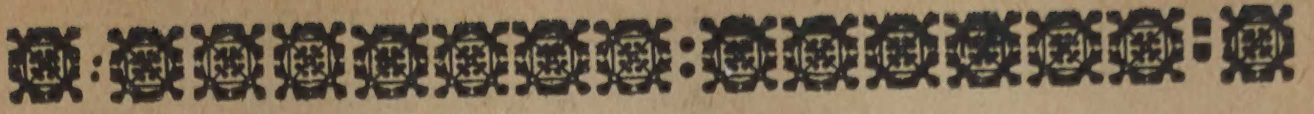
ತಯಾರಕರು :

ನಾಯಕ ಆಯುರ್ವೇದಾಶ್ರಮ,

ಕಟಪಾಡಿ 574105

ದೂರವಾಣಿ–20448 (ಉಡುಪಿ) ದ. ಕನ್ನಡ





ಡಾ|| ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾಯರ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಮವಿಜ್ಞಾನದ ಪುಸ್ತಕಗಳು

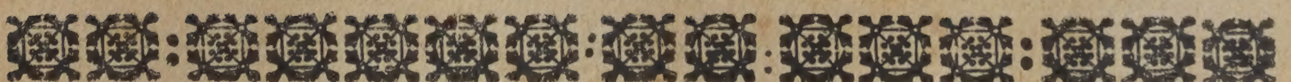
೧.	ಪ್ರೇಮಕಲಾ	೪	೫೦
೨.	ಸ್ವರತಿ	೯	೦೦
೩.	ಪೌರುಷ	೭	೦೦
೪.	ಬಡವರ ವೈದ್ಯ ಭಾಗ – ೨	೧೬	೦೦
೫.	Rationale of Ayurveda	೧೨	೦೦
೬.	ಉಪಯುಕ್ತ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು	೧೬	೫೦
೭.	ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆ	೧೮	೦೦

ವಿ. ಸೂ.— ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬೆಲೆಯ ಜೊತೆ ಒಂದೊಂದು ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ 30 ಪೈಸೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚ ಮತ್ತು ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ರೂ. 2–75 ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪೂರ್ಣ ಮುಂಗಡವಾಗಿ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್ ಮಾಡಬೇಕು. ವಿ. ಪಿ. ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮ್ಯಾನೇಜರ್

ವಿ ೯ ಭಾ ೯ ಯು

7ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು–82.



ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಗಳು

ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ

ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪುನರ್ಯೌವನದಾಯಕವೆಂದು
ಸಿದ್ಧವಾದ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ-ಕಾಂತಿಯನ್ನೀಯುವ ಲೇಹ್ಯ

ಅಶ್ವಗಂಧಾವಲೇಹ್ಯ

ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ದಣಿವು, ಸೊರಗುವಿಕೆ, ನಿದ್ರಾನಾಶ ಮೈ-ಕೈ ನೋವು, ರಕ್ತ
ಬಲವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆ ದೂರಮಾಡಿ, ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ
ಆನಂದ ಉತ್ಸಾಹವಿತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಲು
ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪೌಷ್ಟಿಕ

ಶತಾವರೀಲೇಹ್ಯ

ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿತಕರ. ಎದೆಹಾಲಿನ ಕೊರತೆ, ನಿಃಶ್ಯಕ್ತಿ
ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟನೋವು, ಪಿತ್ತೋಷ್ಣ ಶರೀರದವರಿಗೆ, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ
ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಲೇಹ್ಯ.

ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ



ಪರಿಚಯದ ಗುರುತು

ಕರ್ನಾಟಕದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧ ತಯಾರಕರು :

ದಿ ತಾರಾನಾಥ ರಸೌಷಧಿ ವರ್ಕ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.,

ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು - 577 101

Edited by Dr.M.GopalakrishnaRao, Published by Dr.M.MuralidharRao
on behalf of Deerghayu Prakashana Samithi. Bangalore-82.
Printed at Sri Power Press, Bangalore-560053.